**Примерное 10-дневное меню**

**для организации питания детей от 1,5 до 7 лет**

**в образовательных организациях, реализующих программу дошкольного образования**

**Лихославльского района Тверской области**

**с 9-10,5-часовым пребыванием**

**Пояснительная записка**

     Настоящее «Примерное 10-дневное меню для организации питания детей от 1,5 до 7 лет вобразовательных организациях, реализующих программу дошкольного образования Лихославльского района Тверской области с 9-10,5-часовым пребыванием» (далее – примерное меню) разработано в соответствии с утвержденными Главным государственным санитарным врачом РФ 15 мая 2013 г. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных учреждений" (далее – СанПин 2.4.1.3049-13).

     В основу разработки примерного меню положены представленные в Приложении 10 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/сутки)».

     При разработке примерного меню соблюдены возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах и энергии, обеспечивающие растущий организм детей энергией и основными пищевыми веществами в соответствии со временем пребывания в детском саду 9-10,5 часов. Реализация примерного меню обеспечивает строгое выполнение режима питания детей.

     Ассортимент основных продуктов питания, рекомендуемых для использования в питании детей и приготовления блюд представлен в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13.

             При отсутствии каких-либо продуктов в целях обеспечения полноценного сбалансированного питания разрешается проводить их замену на равноценные по составу продукты в соответствии с таблицей замены продуктов по белкам и углеводам (Приложение 14 к СанПиН 2.4.1.3049-13).

     При отсутствии свежих овощей и фруктов возможна их замена в меню на соки, быстрозамороженные овощи и фрукты.

     Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.

В примерном меню использованы рекомендуемые объемы порций для детей разного возраста в соответствии с СанПиН 2.4.1.3049-13.

В целях профилактики недостаточности микронутриентов (витаминов и минеральных веществ) в питании детей допускается использовать пищевые продукты, обогащенные микронутриентами.

    Технология приготовления витаминизированных напитков должна соответствовать технологии, указанной изготовителем в соответствии с инструкцией и удостоверением о государственной регистрации.

     При отсутствии в рационе питания витаминизированных напитков проводится искусственная C-витаминизация.

    Рекомендуется использовать йодированную поваренную соль.

    В примерном меню не содержатся продукты, не рекомендованные для питания детей дошкольного возраста.